

**ANALISIS KECAKAPAN HIDUP DAN TINGKAT
KEBUGARAN JASMANI MELALUI KEGIATAN BERSEPEDA
DALAM RANGKA *POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT (PYD)***

TESIS

*Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister
Pendidikan Olahraga*



Dani Nugraha

NIM. 2105346

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2023**

LEMBAR HAK CIPTA

ANALISIS KECAKAPAN HIDUP DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MELALUI KEGIATAN BERSEPEDA DALAM RANGKA *POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT (PYD)*

Oleh:

Dani Nugraha

2105346

Sebuah Tesis yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd.) pada Sekolah Pascasarjana UPI

©Dani Nugraha 2023

Universitas Pendidikan Indonesia

Mei 2023

Hak cipta dilindungi undang-undang.

Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto copy, atau cara lainnya tanpa ijin penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

Dani Nugraha

2105346

ANALISIS KECAKAPAN HIDUP DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI
MELALUI KEGIATAN BERSEPEDA DALAM RANGKA
POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT (PYD)

Disetujui dan disahkan oleh Pembimbing Tesis:

Pembimbing 1



Dr. Dian Budiana, M.Pd.
NIP. 197706292002121002

Pembimbing 2



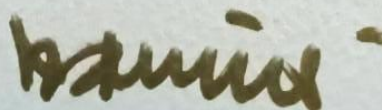
Prof. Dr. Hj. Tite Juliantine, M. Pd.
NIP. 196807071992032001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga

Sekolah Pascasarjana

Universitas Pendidikan Indonesia



Prof. Dr. H. Amung Ma'mun, M. Pd.
NIP. 196001191986031002

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis dengan judul "**Analisis Kecakapan Hidup dan Tingkat Kebugaran Jasmani Melalui Kegiatan Bersepeda dalam Rangka *Positive Youth Development (PYD)***" ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, 30 Maret 2023

Penulis

Dani Nugraha

NIM. 2105346

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunianya yang tiada henti bagi penulis sehingga dapat menyelesaikan studi magister di Sekolah Pascasarjana Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia. Penulis juga sangat bersyukur telah diberikan kesehatan, kekuatan, dan kesanggupan dalam menyelesaikan tesis magister ini sebagai syarat kelulusan program magister di Universitas Pendidikan Indonesia.

Adapun pihak-pihak yang telah sangat berjasa dalam membantu penulis di seluruh proses penyelesaian studi magister ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sangat tulus dan mendalam kepada:

- 1) Prof. Dr. H. Amung Ma'mun, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga di Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia.
- 2) Dr. Dian Budiana, M.Pd. selaku Pembimbing 1 yang telah membimbing dan memberikan masukan yang sangat membangun serta memberikan dukungan yang positif kepada penulis secara akademik maupun pribadi.
- 3) Prof. Dr. Hj. Tite Juliantine, M.Pd. selaku Pembimbing 2 yang telah membimbing dan memberikan masukan yang sangat berarti dalam proses penyelesaian tesis magister ini.
- 4) SMPN 34 Bandung dan segenap guru olahraga yang telah membantu saya dalam melaksanakan penelitian terutama dalam tahap pengambilan data.
- 5) Abah dan Mamih tercinta yang telah mendoakan, memberikan dukungan yang tiada henti serta menemani penulis selama ini baik dalam suka maupun duka.
- 6) Papa dan Mama mertua yang terkasih yang telah menjadi sumber inspirasi dan semangat bagi penulis dalam menyelesaikan studi magister ini.
- 7) Istriku tersayang, Arien Arianti Gunawan dan anak-anakku tercinta, Adeeva Rubeina, Maritza Aurora, Shadleen Labeeba, dan Kenzie Hamizan yang telah menjadi sumber kekuatan, kebahagiaan, dan kesanggupan dalam menyelesaikan studi magister ini.

8) Keluarga besar Cirebon dan Sukaasih yang selalu mendoakan dan mendukung kelancaran studi dan penyelesaian tesis ini.

Akhir kata, Alhamdulillahirabbil'alamiin. Semoga tesis ini dapat bermanfaat dan menjadi inspirasi bagi peneliti selanjutnya. Aamiin Yaa Rabbal'alamiin.

ABSTRAK

Analisis Kecakapan Hidup dan Tingkat Kebugaran Jasmani Melalui Kegiatan Bersepeda dalam Rangka *Positive Youth Development* (PYD)

Dani Nugraha, Dian Budiana, Tite Juliantine

Kecakapan hidup dalam pendidikan olahraga telah muncul dalam beberapa dekade terakhir, namun implementasinya dalam kaitannya dengan PYD masih membutuhkan penyelidikan lebih lanjut. Salah satu cabang olahraga yang masih jarang diteliti terkait pengembangan kecakapan hidup dan PYD, ialah cabang olahraga bersepeda. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui nilai kecakapan hidup dan tingkat kebugaran jasmani yang dapat diperoleh melalui kegiatan bersepeda dalam rangka mencapai perkembangan remaja yang positif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk menjelaskan kecakapan hidup dan tingkat kebugaran jasmani dari siswa SMP yang diteliti. Selain itu, data juga di analisis menggunakan uji ANOVA satu jalur dan uji lanjut (LSD dan Duncan) untuk melihat perbedaan perolehan kecakapan hidup dan tingkat kebugaran jasmani siswa berdasarkan intensitas bersepeda yang dilakukannya. Populasi dari objek penelitian ini adalah seluruh siswa SMPN 34 Bandung. Sampel dipilih secara *purposive* dengan menetapkan kriteria seperti keterlibatan siswa dalam kegiatan bersepeda. Data penelitian diambil melalui penyebaran angket *Life Skills Scale for Sport* (LSSS) menggunakan *Google Form* dan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang dilakukan langsung oleh siswa SMPN 34 Bandung yang bersepeda. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh kecakapan hidup untuk olahraga dapat diperoleh melalui kegiatan bersepeda namun tingkat kebugaran jasmani siswa berada di kategori kurang dan kurang sekali. Hal ini disebabkan oleh kegiatan bersepeda yang tidak mengacu pada prinsip-prinsip latihan. Jika dikaitkan dengan intensitas bersepeda, perbedaan yang signifikan hanya terlihat pada kecakapan hidup dan tidak terlihat perbedaan pada kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu, penelitian ini menyarankan bahwa kegiatan bersepeda harus dilakukan secara sistematis, terencana memiliki tujuan yang jelas, dan berkesinambungan agar dapat memberikan manfaat kebugaran jasmani pada siswa dan mendukung perkembangan remaja yang positif baik secara fisik maupun mental.

Kata kunci: Kecakapan hidup, kebugaran jasmani, *positive youth development* (PYD), bersepeda

ABSTRACT

Analysis of Life Skills and Physical Fitness Level through Cycling Activities in the Framework of Positive Youth Development (PYD)

Dani Nugraha, Dian Budiana, Tite Juliantine

Life skills in sports education have emerged in recent decades, but their implementation in relation to PYD still requires further investigation. One sport that is still rarely studied related to the development of life skills and PYD, is cycling. This study aims to determine the value of life skills and physical fitness levels that can be obtained through cycling activities in order to achieve positive adolescent development. The method used in this study is quantitative descriptive which aims to explain the life skills and physical fitness levels of the junior high school students studied. In addition, data were also analyzed using the one-way ANOVA test and the LSD and Duncan test to see differences in the acquisition of life skills and physical fitness levels of students based on the intensity of cycling they did. The population of this research object is all students of SMPN 34 Bandung. The sample was selected purposively by setting criteria such as student involvement in cycling activities. The research data was taken through the distribution of Life Skills Scale for Sport (LSSS) questionnaires using Google Form and the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) conducted directly by students of SMPN 34 Bandung who cycled. The findings of this study showed that all life skills for sports could be obtained through cycling activities but the students' physical fitness levels were in the category of less and less once. This is due to cycling activities that do not refer to the principles of exercise. When associated with cycling intensity, significant differences were only seen in life skills and no difference in students' physical fitness. Therefore, this study suggests that cycling activities should be carried out systematically, planned, have clear goals, and be sustainable in order to provide physical fitness benefits to students and support positive adolescent development, both physically and mentally.

Keywords: Life skills, physical fitness, positive youth development (PYD), cycling

DAFTAR ISI

Lembar Pengesahan	ii
Lembar Pernyataan	iii
Ucapan Terima Kasih	iv
Abstrak	vi
Abstract	vii
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel	x
Daftar Gambar	xi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat untuk Kebijakan	5
1.4.3 Manfaat Praktis	5
1.4.4 Manfaat untuk Isu atau Aksi Sosial	5
1.5 Struktur Tesis	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 <i>Positive Youth Development (PYD)</i>	7
2.2 Kecakapan Hidup (<i>Life Skills</i>)	9
2.2.1 Kecakapan Intrapersonal	11
2.2.1.1 Penentuan Tujuan	12
2.2.1.2 Pengelolaan Waktu	12
2.2.1.3 Keterampilan Emosi	13
2.2.1.4 Kepemimpinan	13
2.2.2 Kecakapan Interpersonal	14
2.2.2.1 Kerja Tim	14
2.2.2.2 Komunikasi Antar Pribadi	14
2.2.2.3 Keterampilan Sosial	15
2.2.2.4 Pemecahan Masalah dan Pengambilan Keputusan....	15
2.3 Kebugaran Jasmani	15
2.4 Olahraga Bersepeda	18
2.5 Penelitian Terdahulu	20
2.6 Kerangka Pemikiran	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	26
3.2 Sampel Penelitian	27
3.3 Prosedur Penelitian	27
3.4 Pengumpulan Data	28
3.5 Instrumen Penelitian	29

3.5.1 Angket LSSS	29
3.5.2 Tes TKJI	33
3.6 Analisis Data	38
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Karakteristik Responden	40
4.2 Analisis <i>Life Skills Scale for Sports (LSSS)</i>	41
4.2.1 Penetapan Tujuan	43
4.2.2 Pengelolaan Waktu	44
4.2.3 Keterampilan Emosi	45
4.2.4 Kepemimpinan	47
4.2.5 Kerja Tim	48
4.2.6 Komunikasi Antar Pribadi	49
4.2.7 Keterampilan Sosial	51
4.2.8 Pemecahan Masalah dan Pengambilan Keputusan	52
4.2.9 Uji ANOVA Satu Jalur dan Uji Lanjut untuk Kecakapan Hidup pada Siswa Bersepeda	54
4.3 Analisis Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)	57
4.3.1 Lari 50 Meter	58
4.3.2 Gantung Angkat Tubuh	60
4.3.3 Baring Duduk	61
4.3.4 Loncat Tegak	62
4.3.5 Lari 1000 Meter	63
4.3.6 Uji ANOVA Satu Jalur untuk Kebugaran Jasmani pada Siswa Bersepeda	65
4.4 Bagaimana Analisis Kecakapan Hidup melalui Kegiatan Bersepeda dalam Rangka PYD?	67
4.5 Bagaimana Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani melalui Kegiatan Bersepeda dalam Rangka PYD?	70
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	
5.1 Simpulan	73
5.2 Implikasi	73
5.3 Rekomendasi	74
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN 1	83
LAMPIRAN 2	84

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Topik Terkait Kecakapan Hidup Penelitian <i>Positive Youth Development</i> antara Tahun 2013-2022	9
Tabel 2.2 Penelitian Terdahulu	21
Tabel 3.1 Instrumen Penelitian Adaptasi LSSS	30
Tabel 3.2 Norma Tes Lari 50 Meter Usia 13 – 15 Tahun	33
Tabel 3.3 Norma Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik Usia 13-15 Tahun	35
Tabel 3.4 Norma Baring Duduk 60 Detik Usia 13 – 15 Tahun	36
Tabel 3.5 Norma Loncat Tegak Usia 13-15 Tahun	37
Tabel 3.6 Norma Lari 1000 Meter Usia 13-15 Tahun	38
Tabel 3.7 Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun Putera	38
Tabel 3.8 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13 – 15 Tahun Putera Puteri	38
Tabel 4.1 Karakteristik Responden	40
Tabel 4.2 Analisis Statistik Deskriptif LSSS pada Siswa Bersepeda Berdasarkan Intensitas Bersepeda	41
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Monte Carlo pada Kecakapan Hidup Siswa Bersepeda	54
Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas Kecakapan Hidup pada Siswa Bersepeda	55
Tabel 4.5 Analisis ANOVA Satu Jalur untuk Kecakapan Hidup pada Siswa Bersepeda	55
Tabel 4.6 Analisis Uji Lanjut LSD untuk Kecakapan Hidup pada Siswa Bersepeda	56
Tabel 4.7 Analisis Uji Lanjut Duncan untuk Kecakapan Hidup Siswa Bersepeda	56
Tabel 4.8 Analisis Statistik Deskriptif TKJI pada Siswa Bersepeda Berdasarkan Intensitas Bersepeda	57
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas Monte Carlo pada Kebugaran Jasmani Siswa Bersepeda	65
Tabel 4.10 Hasil Uji Homogenitas Kebugaran Jasmani pada Siswa Bersepeda	66
Tabel 4.11 Analisis ANOVA Satu Jalur untuk Kebugaran Jasmani pada Siswa Bersepeda	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Prosedur Penelitian	28
Gambar 4.1 Sebaran Kecakapan Penetapan Tujuan Berdasarkan Kategori Perolehan	43
Gambar 4.2 Sebaran Nilai Rata-Rata Kecakapan Penetapan Tujuan Berdasarkan Intensitas Bersepeda	43
Gambar 4.3 Sebaran Kecakapan Pengelolaan Waktu Berdasarkan Kategori Perolehan	44
Gambar 4.4 Sebaran Nilai Rata-Rata Kecakapan Pengelolaan Waktu Berdasarkan Intensitas Bersepeda	45
Gambar 4.5 Sebaran Kecakapan Kecakapan Emosi Berdasarkan Kategori Perolehan	46
Gambar 4.6 Sebaran Nilai Rata-Rata Kecakapan Emosi Berdasarkan Intensitas Bersepeda	46
Gambar 4.7 Sebaran Kecakapan Kepemimpinan Berdasarkan Kategori Perolehan	47
Gambar 4.8 Sebaran Nilai Rata-Rata Kecakapan Kepemimpinan Berdasarkan Intensitas Bersepeda	47
Gambar 4.9 Sebaran Kecakapan Kerja Tim Berdasarkan Kategori Perolehan	48
Gambar 4.10 Sebaran Nilai Rata-Rata Kecakapan Kerja Tim Berdasarkan Intensitas Bersepeda	49
Gambar 4.11 Sebaran Kecakapan Komunikasi Antar Pribadi Berdasarkan Kategori Perolehan	50
Gambar 4.12 Sebaran Nilai Rata-Rata Kecakapan Komunikasi Antar Pribadi Berdasarkan Intensitas Bersepeda.....	50
Gambar 4.13 Sebaran Kecakapan Sosial Berdasarkan Kategori Perolehan	51
Gambar 4.14 Sebaran Nilai Rata-Rata Kecakapan Sosial Berdasarkan Intensitas Bersepeda.....	51
Gambar 4.15 Sebaran Kecakapan Pemecahan Masalah dan Pengambilan Keputusan Berdasarkan Kategori Perolehan	52
Gambar 4.16 Sebaran Nilai Rata-Rata Kecakapan Pemecahan Masalah Pengambilan Keputusan Berdasarkan Intensitas Bersepeda	53
Gambar 4.17 Sebaran Total Kecakapan Hidup	54
Gambar 4.18 Sebaran Capaian Lari 50 Meter	59
Gambar 4.19 Sebaran Nilai Rata-Rata Lari 50 Meter Berdasarkan Intensitas Bersepeda	59
Gambar 4.20 Sebaran Capaian Gantung Angkat Tubuh	60
Gambar 4.21 Sebaran Nilai Rata-Rata Gantung Angkat Tubuh Berdasarkan Intensitas Bersepeda	60
Gambar 4.22 Sebaran Capaian Baring Duduk	61
Gambar 4.23 Sebaran Nilai Rata-Rata Baring Duduk Berdasarkan Intensitas Bersepeda	62
Gambar 4.24 Sebaran Capaian Loncat Tegak	62
Gambar 4.25 Sebaran Nilai Rata-Rata Loncat Tegak Berdasarkan Intensitas Bersepeda	63

Gambar 4.26 Sebaran Capaian Lari 1000 Meter	64
Gambar 4.27 Sebaran Nilai Rata-Rata Lari 1000 Meter Berdasarkan Intensitas Bersepeda	64
Gambar 4.28 Sebaran Capaian Total Tes TKJI.....	65

DAFTAR PUSTAKA

- Acar, K., Akandere, M., & Bastug, G. (2013). A study of problem solving skills and non-functional attitudes of children who get training for football. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 15(3), 69-74–74.
- Agustavian M.I.A. & Hartati, S.C.Y. (2013). Perbedaan bersepeda dan berjalan kaki ke sekolah terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(1), 125-131.
- Agustin, S. (2021). 5 Manfaat bersepeda bagi kesehatan tubuh. Diakses pada tanggal 17 Juli 2021 dari: <https://www.alodokter.com/mari-telaah-manfaat-bersepeda-bagi-kesehatan>
- Alvian, M.A. & Priyono, B. (2021). Budaya bersepeda menjadi gerakan sosial baru masyarakat untuk menjaga kebugaran jasmani saat pandemic Covid-19. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 36-45.
- Arnove, M.D. & Syafii, I. (2021). Tingkat kebugaran jasmani komunitas olahraga bersepeda di Kecamatan Kencong Kabupaten Jember pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(9), 54-58.
- Aspriyanto, F. (2022). Analisa tingkat kebugaran jasmani siswa putra pejalan kaki dan pesepeda. *Edukasimu.org.*, 2(4), 1-8.
- Better Health (2023). Cycling – Health benefits. Diakses pada tanggal 30 Maret 2023 dari: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/cycling-health-benefits>
- Blanton, J.E., Pierce, S., & Ault, K.J. (2021). Administrators' perceptions of the meaning and challenges of education-based high school sport. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education*.
- Briem, V., Radeborg, K., Salo, I. & Bengtsson, H. (2004). Aspek perkembangan anak perilaku dan keselamatan saat bersepeda. *Journal of Pediatris Psikologi*. 29 (5), 369–377.
- Bungin, B. (2005). Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya, Jakarta: Kencana, 48-49.
- Camiré, M., & Kendellen, K. (2016). Coaching for Positive Youth Development

- in High School Sport. In N. L. Holt (Ed.), *Positive Youth Development through Sport* (2nd ed., pp. 126-136). London: Routledge.
- Camire, M., Trudel, P. & Bernard, D. (2013). A Case Study of a High School Sport Program Designed to Teach Athletes Life Skills and Values. *Sport Psychologist*, 27(2), 188-200.
- Camiré, M., Trudel, P., & Forneris, T. (2012). Coaching and transferring life skills: Philosophies and strategies used by model high school coaches. *Sport Psychologist*, 26(2), 243–260.
- Conway, R.J., Heary, C., & Hogan, M.J. (2015). An evaluation of the measurement properties of the 5Cs model of positive youth development. *Frontiers in Psychology*, 6, 1941.
- Cossio-Bolaños, M., Vasquez, P., Luarte-Rocha, C., Sulla-Torres, J., & Gómez Campos, R. (2016). Assessment of self-perception of physical fitness and proposal for standards among Chilean adolescent students: the EAPAF study. *Archivos argentinos de pediatría*, 114(4), 319–328.
- Cronin, L. D., & Allen, J. (2017). Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 105–119
- Cronin, L.D., Allen, J., Mulvenna, C., & Russell, P. (2018). An investigation of the relationships between the teaching climate, students' perceived life skills development and well-being within physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(2), 181-196.
- Cunningham, I., Simmons, P., & Mascarenhas, D. (2018). Sport officials' strategies for managing interactions with players: Face-work on the front-stage. *Psychology of Sport and Exercise*, 39(January), 154–162.
- Forneris, T., Whitley, M.A., & Barker, B. (2013). The Reality of Implementing Community-Based Sport and Physical Activity Programs to Enhance the Development of Underserved Youth: Challenges and Potential Strategies. *Quest*, 65 (3), 313-331.
- Fraser-thomas, J. L., Côté, J., Deakin, J., Deakin, J., Fraser-thomas, J. L., & Co, Ñ. J. (2007). *Physical Education and Sport Pedagogy Youth sport programs : an avenue to foster positive youth development Youth sport programs : an avenue to foster positive youth development ^ te. January 2013*, 37–41.

- Gaion, P., Milistetd, M., Santos, F., Contreira, A., Arantes, L., & Caruzzo, N. (2020). Coaching Positive Youth Development in Brazil: Recommendations for Coach Education Programs. *International Sport Coaching Journal*, 7 (1), 82-88.
- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 58–78.
- Hadiana, O., Subarjah, H., Ma'mun, A., & Mulyana. (2021). Integration of Life Skills in the Putera Muhammadiyah Kuningan Pencak Silat Training. *JUARA: Jurnal Olahraga*. 6 (2), pp. 264-277
- Harwood, C.G., Knight, C.J., Thrower, S.N., & Berrow, S.R. (2019). Advancing the study of parental involvement to optimise the psychosocial development and experiences of young athletes. *Psychology of Sports and Exercise*, 42, 66-73.
- Himberg, C., Hutchinson, G., & Roussell, J. M. (2003). Teaching secondary physical education: Preparing adolescents to be active for life. Champaign, IL: Human Kinetics
- Holt, N. L. (2016). *Positive youth development through sport*. London, UK: Routledge.
- Hudaya, P., Ma'mun, A., & Hidayat, Y. (2017). Integrasi Kecakapan Hidup Ke Dalam Program Latihan Renang. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran*, 4 (3).
- Huysmans, Z., Clement, D., & Hansell, A. (2018). Exploring the Coach's Role in Youth Life Skills Development in Southern Africa. *International Sport Coaching Journal*, 5 (3), 237-250.
- Huysmans, Z., Whitley, M.A., Clement, D., Gonzalez, M., & Sheehy, T.L. (2021). The relationship was a big success - the bond: Exploring coaching strategies to foster life skills development in Eswatini. *Journal of Applied Sport Psychology*.
- Kaya, A. (2014). Decision Making by Coaches and Athletes in Sport. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 152, 333–338.
- Koh, K. T., Camire, M., Regina, S.H.L., & Soon, W.S. (2017). Implementation of

- a values training program in physical education and sport: a follow-up study. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 22 (2), 197-211.
- Koh, K.T., Ong, S.W. & Camire, M. (2016). Implementation of a values training program in physical education and sport: perspectives from teachers, coaches, students, and athletes. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21 (3), 295-312.
- Kompas (2022). Fungsi tes kebugaran jasmani. Diakses pada tanggal 18 April 2023 dari: <https://www.kompas.com/sports/read/2022/09/30/03000088/fungsi-tes-kebugaran-jasmani?page=all#:~:text=Funsi%20tes%20kebugaran%20jasmani%20untuk,maupun%20kekurangan%20kebugaran%20fisik%20individu.&text=Se%20lain%20itu%20tes%20kebugaran%20jasmani,tingkat%20penggunaan%20oksigen%20oleh%20tubuh>.
- Maksum, H. (2014). Perbandingan Pendidikan Jasmani di Indonesia dan Belanda. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol. 3, No. 2, Hal. 131-145.
- Martinen, R., Johnston, K., Phillips, S., Fredrick, R.N., & Meza, B. (2019). REACH Harlem: young urban boys' experiences in an after-school PA positive youth development program. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24 (4), 373-389.
- McEwan, D., & Beauchamp, M. R. (2014). Teamwork in sport: a theoretical and integrative review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 229–250.
- McEwan, D., Harden, S. M., Zumbo, B. D., Sylvester, B. D., Kaulius, M., Ruissen, G. R., Dowd, A. J., & Beauchamp, M. R. (2016). The effectiveness of multi-component goal setting interventions for changing physical activity behaviour: a systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 10(1), 67–88.
- Monda, S. J., Voelker, D. K., Kimball, A. C., & Cardone, D. (2016). The Student-Athlete Leadership Academy: Ten years of interscholastic sport leadership training. *Journal of Sport Psychology in Action*, 7(2), 98–108.
- Nugraha, D. (2022). Challenges in integrating life skills and positive youth

- development in cycling program in Indonesia. Akan dipresentasikan pada The 5th International Conference of Sports for Development and Peace, di Bandung, 21-24 November 2022.
- Onishchuk, L.N. (2014). Sport and recreational, children and youth tourism: Regional aspect. *Science and Education*, 4, 122-142.
- Palheta, C.E., Ciampolini, V., Nunes, E.L.G., Santos, F. & Milistetd, M. (2021). Between intentionality and reality to promote positive youth development in sport-based programs: a case study in Brazil. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 26 (2), 197-209.
- Pavao, I., Santos, F., Wright, P.M. & Goncalves, F. (2019). Implementing the teaching personal and social responsibility model within preschool education: strengths, challenges and strategies. *Curriculum Studies in Health Physical Education*, 10 (1), 51-70.
- Richards, K.A.R., Jacobs, J.M., Ivy, V.N., & Lawson, MA. (2020). Preservice teachers' perspectives and experiences teaching personal and social responsibility. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 25 (2), 188-200.
- Rodalink (2021). Posisi bersepeda yang baik dan benar. Diakses pada tanggal 17 Juli 2021 dari: <https://www.rodalink.com/id/blog/posisi-bersepeda-yang-baik-dan-benar>
- Ronkainen, N.J., Aggerholm, K., Ryba, T.V., & Allen-Collinson, J. (2021). Learning in sport: from life skills to existential learning. *Sport, Education and Society*, 26 (2), 214-227.
- Rukmana, S.K. (2019). *Pembentukan life skills (kecakapan hidup) melalui program literasi dalam pembelajaran Al-Qur'an di MTs Darul Hikmah Prasung Buduran Sidoarjo*. Tesis: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Santos, F., Newman, T.J., Aytur, S. & Farias, C. (2022). Aligning Physical Literacy with Critical Positive Youth Development and Student-Centered Pedagogy: Implications for Today's Youth. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4.
- Sastaman P. (2015). Analisis tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang berjalan kaki dan bersepeda pada siswa putra kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 170-

181.

- Satrio M.W. & Wahjuni, E.S. (2014). Perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa bersepeda dan jalan kaki ke sekolah (Studi pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Deket). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(1), 223-226.
- Sholihin, M. & Wahyuni, E.S. (2013). Perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa berdasarkan pola transportasi ke sekolah yang berbeda (Studi pada kelas VIII SMP Negeri 3 Sampang). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(2), 348-352.
- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabet.
- Suharto. (1995). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Anak Usia Sekolah*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Super, S., Verkooijen, K. & Koelen, M. (2018). The role of community sports coaches in creating optimal social conditions for life skill development and transferability - a salutogenic perspective. *Sport Education and Society*, 23 (2), 173-185.
- Swann, C., Rosenbaum, S., Lawrence, A., Vella, S. A., McEwan, D., & Ekkekakis, P. (2021). Updating goal-setting theory in physical activity promotion: a critical conceptual review. *Health Psychology Review*, 15(1), 34–50.
- Zen, M.Z. (2015). Survey tingkat kesegaran jasmani siswa yang berangkat pulang sekolah jalan kaki dan naik sepeda. *Barvo's Jurnal*, 3(2), 46-59.
- Zeuwts, L., Vansteenkiste, P., Cardon, G., Lenoir, M. (2016). Pengembangan keterampilan bersepeda pada anak usia 7-12 tahun. *Lalu Lintas Inj. sebelumnya* 17 (7), 736–742.
- Zeuwts, L.H.R.H., Deconinck, F.J.A., Vansteenkiste, P., Cardon, G., & Lenoir, M. (2020). Understanding the development of bicycling skills in children: A systematic review. *Safety Science*. 123 (104562), pp. 1-14.
- Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American*

Educational Research Journal, 45(1), 166–183.

Dani Nugraha, 2023

ANALISIS KECAKAPAN HIDUP DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MELALUI KEGIATAN BERSEPEDA DALAM RANGKA POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT (PYD)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu